## Безопасный секс и чувственное сосредоточение

Следующая ласка требует орально-генитального контакта. Как вы могли слышать, такая техника может способствовать передаче СПИДа. Это возможно, так как при этой связи нет предохранения. Многие из выполняемых с партнером упражнений на сосредоточение чувств возбуждают одного или обоих.

Прежде чем вы приступите к выполнению любого из них, я предупреждаю, что вам следует проявить осторожность и провериться на СПИД и другие передающиеся половым путем болезни. Если ваши анализы отрицательные, но у вас есть какие-то причины для сомнения, используйте презервативы в течение трех месяцев и затем снова проверьтесь. Знайте, что вирус может сохраняться в организме необнаруженным в течение длительного периода времени.

Одна из причин, почему я не включила действия, обеспечивающие сексуальную безопасность, в методики чувственного сосредоточения, заключается в том, что я написала эту книгу для постоянных пар и предполагаю, что СПИД не представляет для вас большой опасности. Другая причина заключается в том, что в упражнениях на чувственное сосредоточение требуется как можно больше сильных ощущений, а презервативы снижают чувствительность полового члена.

Пожалуйста, не подвергайте себя риску. Если есть малейший шанс инфекции, используйте презерватив при совместном с партнером выполнении упражнений на чувственное сосредоточение или подождите подтвержденного врачом выздоровления.

Если вы решаете использовать презерватив для безопасности или предохранения от беременности, пожалуйста, не допускайте ошибки и не смазывайте половой член перед сношениями, надевая презерватив на смазанный член. В этом случае презерватив может легко соскользнуть или даже порваться.

### УПРАЖНЕНИЕ 14 Чувственное сосредоточение на подходе к оральному сексу

После того как вы освоили ласку половых органов настолько, что она стала комфортной, вы готовы попробовать оральный секс для чувственного сосредоточения. Если вы не обладаете хотя бы небольшим опытом в оральном сексе, то вы не сможете наслаждаться им сразу же. Но я советую вам испробовать его. Лишь некоторые приемы доставляют столь же приятные ощущения, не требуя оральной ласки. Язык имеет множество нервных окончаний, и вам может показаться забавным открытие того, какие части языка являются наиболее чувствительными и восприимчивыми к некоторым вкусам и прикосновениям.

Половая ласка осуществляется как губами и языком, так и пальцами. Помните, что не надо себя заставлять, надо делать только то, что вызывает у вас положительные эмоции. Думайте о сосредоточивающем чувственность оральном сексе как о простом использовании языка вместо руки. В обоих случаях применяются одинаковые приемы. Другими словами, выполняйте все медленно, сосредоточьтесь на прикасании и не оказывайте давления на вашего партнера, понуждая его отреагировать определенным образом.

Трудность, которая возникает при выполнении этого упражнения, состоит в том, что люди возвращаются к тому способу орального секса, который они использовали раньше, вместо того чтобы пытаться выполнять его на пути чувственного сосредоточения. Некоторые держат язык и шею напряженно во время орального секса. Выполняя эту ласку, вы должны полностью расслабить губы, язык и шею.

Женщины, вам следует сначала сообщить вашему партнеру, является ли для вас приемлемым выброс семени в то время, как его половой член находится внутри или около вашего рта. Упражнение может довести или не довести его до выброса семени. Вам следует обсудить это заранее. Если захотите, вы могли бы прекратить упражнение, прежде чем доберетесь до этого момента. Вы всегда сможете вернуться к этому позже. Или, если вы оба готовы, можете очиститься от семени и продолжать упражнение. Следует также прояснить желание партнера, так как некоторые мужчины чувствуют неудобство от продолжения оральной стимуляции, после того как у них произошел выброс семени.

#### Перед началом

Выделите час для практики. Начните, осуществив по очереди, ласку сзади.

#### Активный партнер

Начните, лаская переднюю поверхность тела вашего партнера в течение нескольких минут. Затем сконцентрируйтесь на половой области и ласкайте рукой половые органы в течение нескольких минут.

Затем, если вы испытываете приятные чувства, наклонитесь над партнером и попробуйте ласкать таким же образом своими губами и языком.

Ласкайте для своего удовольствия. Сосредоточьтесь именно на своих ощущениях. Отметьте, что концентрация на собственных ощущениях усиливает ваше внимание к отдельным небольшим участкам: маленьким теплым пятнам, местам с наиболее тонкой кожей, областям чрезвычайной чувствительности. Как это все чувствуется под вашим языком?

Если вы отвлекаетесь на что-то еще, то верните ваше внимание назад к тому, что вы делаете, или перейдите к выполнению чего-то, что будет удерживать ваше внимание. Не оказывайте давления на вашего партнера, ни пытаясь требовать, чтобы он возбудился, ни волнуясь о том, что он думает или чувствует. Если вы во время выполнения упражнения чувствуете давление, остановите оральную часть ласки и вернитесь к стадии, в которой вы чувствовали себя более удобно. Если вы чувствуете, что партнер напряжен, слегка шлепните по напряженной мышце, подав тем самым сигнал о необходимости расслабиться. Продолжайте ласку пятнадцать-двадцать минут, прежде чем вы поменяетесь ролями.

#### Пассивный партнер

Лягте на спину, слегка раздвинув ноги и закрыв глаза. Держите все мышцы, включая ЛК мышцу, расслабленными насколько это возможно.

Обратите внимание на чувства, которые вы испытываете. Если ваши мысли отвлекаются, возвратите внимание к своим ощущениям. Дайте вашему партнеру знать, делает ли он что-нибудь, что беспокоит вас.

Каждый раз, почувствовав увеличение возбуждения, начинайте глубокое дыхание и позвольте ему распространяться. Если вы очень возбудитесь и даже испытаете оргазм, это прекрасно. Не пробуйте ни сдерживать, ни стимулировать эти события.

Закончите упражнение, выполняя дыхание животом, после того как каждый из вас попрактиковался.

**Список использованной литературы:**

1. Барбара Киссинг "Радости секса".